

CHECKLISTA

CO ZABRAĆ DO SZPITALA

To lista pomocnicza

– wybierz z niej tylko to, co jest Ci teraz potrzebne.

DOKUMENTY

- Dowód osobisty
- Skierowanie do szpitala (jeśli je masz)
- Karta ciąży / wyniki USG / wynik grupy krwi (jeśli posiadasz)

UBRANIA I RZECZY POMOCNICZE

- Wygodne ubrania na zmianę (najlepiej koszule nocne)
- Ciepła bluza lub sweter (mogą wystąpić dreszcze)
- Bielizna na zmianę
- Skarpetki / klapki

HIGIENA I KOMFORT

- Duże podpaski poporodowe
- Podkłady higieniczne
- Chusteczki (zwykłe / nawilżane)
- Szczoteczka i pasta do zębów
- Podstawowe kosmetyki
- Ręcznik

ZDROWIE

- Leki, które przyjmujesz na stałe (warto mieć przy sobie listę, bo w razie zabiegu anestezjolog zapyta o nie, a w stresie łatwo zapomnieć)
- Woda / bidon
- Mała przekąska (jeśli będzie można jeść)

DLA SPOKOJU

- Telefon i ładowarka
- Coś „Twojego” (np. szal, mały koc, zdjęcie, różaniec)

JEŚLI ROZWAŻASZ BADANIA GENETYCZNE

- Notatka w telefonie / na kartce:

„Proszę zabezpieczyć materiał do badań genetycznych w soli fizjologicznej (0,9% NaCl).
(To wystarczy – resztą możesz zająć się później.)

NA KONIEC - WAŻNE

- Nie musisz być „przygotowana”.

Jeśli czegoś brakuje, bliska osoba może donieść później. Najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo i spokój.